



Trainingsprogramm des 1. DJC (Stand: 15. Oktober 2018)



Jūdō

Judo für Schüler bis zum Alter von 11 Jahren (Jahrgänge 2007-2013):

| | | |
|-------------|-------------------------|---------------------|
| montags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| montags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| mittwochs | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| donnerstags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| donnerstags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| freitags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| freitags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Liebfrauenschule |

Judo für Schüler ab 12 Jahren und Jugendliche (Jahrgänge 2001-2006):

| | | |
|-------------|-------------------------|---------------------|
| montags | 18 Uhr 30 bis 20 Uhr | Fürstenbergerschule |
| montags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| mittwochs | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
| donnerstags | 18 Uhr 30 bis 20 Uhr | Fürstenbergerschule |
| donnerstags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| freitags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| freitags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Liebfrauenschule |

Judo-Frauentraining (Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene):

| | | |
|-----------|-------------------------|---------------------|
| dienstags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
| freitags | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |

Judo-Wettkampftraining für die Frauschaft (Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene):

| | | |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| montags (nur nach Vereinbarung) | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| donnerstags | 18 Uhr 15 bis 19 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
| donnerstags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |

Judo-Wettkampftraining für die Mannschaft (ab 16):

| | | |
|-----------|-------------------------|---------------------|
| mittwochs | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
|-----------|-------------------------|---------------------|

Kraft- und Ausdauertraining sowie freies Üben für Erwachsene:

| | | |
|---------|-------------------------|---------------------|
| montags | 17 Uhr 30 bis 20 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
|---------|-------------------------|---------------------|

Judo für Jugendliche (ab 12 Jahren) und Erwachsene:

| | | |
|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| montags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| dienstags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| mittwochs | 17 Uhr 30 bis 19 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
| mittwochs | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
| donnerstags (Anfänger) | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |
| donnerstags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| freitags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Ludwig-Börne-Schule |

Judo-Kata-Training für Jugendliche und Erwachsene:

| | | |
|---|-------------------------|------------------|
| dienstags (Kata-Training) (nur nach Benachrichtigung per e-mail an jedem ersten Dienstag im Monat und nicht während der Schulferien!) | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| freitags | 20 Uhr bis 21 Uhr 30 | Liebfrauenschule |

Auskunft für Judo: Simon Blaheta (Schüler- und Jugendwart sowie Sportwart für Judo), 01 76 / 43 64 29 17, simon_blaheta@web.de.

Alterseinteilungen im Jūdō

Der 1. DJC nimmt für Jūdō Kinder ab dem Alter von sechs Jahren (im Einzelfall bereits ab fünf Jahren) auf. Es werden — nach den Geburtsjahrgängen — folgende Altersklassen unterschieden:

- Schüler: 5-11 Jahre
- Jugendliche: 12-17 Jahre
- Erwachsene: ab 18 Jahren.

Ab dem Alter von zwölf Jahren ist Jugendlichen auch die Teilnahme an allen Judo-Übungseinheiten für Erwachsene gestattet. Erwachsenen Vereinsmitgliedern (mit Ausnahme der vom Vorstand eingesetzten Übungsleiterinnen und Übungsleiter) ist die Teilnahme an ausschließlich für jüngere Altersklassen ausgewiesenen Trainingseinheiten nicht gestattet.

Karate

| | | |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------|
| montags | 20 Uhr / 20 Uhr 30 bis 22 Uhr | Hellerhofschule |
| mittwochs (Freies Üben) | 19 Uhr bis 20 Uhr | Hellerhofschule |
| mittwochs | 20 Uhr bis 22 Uhr | Hellerhofschule |

Auskunft: *Thomas Daum* (Übungsleiter für Karate), Tel.: 0 69 / 97 78 57 91, ThomasDaum@gmx.de.

Kendō

Anfänger

| | | |
|----------|----------------------|-----------------|
| montags | 19 Uhr bis 20 Uhr 30 | Gutenbergschule |
| freitags | 19 Uhr bis 20 Uhr 30 | Gutenbergschule |

Rüstungsträger und Fortgeschrittene

| | | |
|-------------|----------------------|-----------------|
| montags | 20 Uhr bis 21 Uhr 30 | Gutenbergschule |
| donnerstags | 20 Uhr bis 21 Uhr 30 | Hellerhofschule |
| freitags | 20 Uhr bis 21 Uhr 30 | Gutenbergschule |

Kata

| | | |
|-------------|-------------------|-----------------|
| donnerstags | 19 Uhr bis 20 Uhr | Hellerhofschule |
|-------------|-------------------|-----------------|

Auskunft: *Dr. Moritz Pobl* (Sportwart für Kendō), moritz_pohl@web.de.

Ninjutsu (Bujinkan Budo Taijutsu)

| | | |
|-------------|-------------------------|---------------------|
| montags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| mittwochs | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| donnerstags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |
| freitags | 19 Uhr 30 bis 21 Uhr 30 | Fürstenbergerschule |

Auskunft: *Eike Kujaw* (Abteilungsleiter und Übungsleiter für Ninjutsu), Tel.: 01 77 / 4 30 04 91, Eike@Kujaw.de

Das Mindestalter für alle Ninjutsu-Termine beträgt 14 Jahre.

Übungsstätten des 1. DJC:

- *Fürstenbergerschule*, Eschersheimer Landstraße 96, 60322 Frankfurt am Main (U1-U3: Holzhausenstraße): Jūdō, Ninjutsu.
- *Gutenbergschule*, Turnhalle, Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt am Main: Kendō.
- *Hellerhofschule*, obere Halle, Idsteiner Straße 47, 60326 Frankfurt am Main: Jūdō, Karate, Kendo (S3, S4, S5, S6: Galluswarte; Straßenbahnlinien 11 und 21: Schwalbacher Straße; Bus 52: DB-Zentrale).
- *Liebfrauenschule*, Schäfergasse 23, 60313 Frankfurt am Main (in der Nähe der Konstablerwache): Jūdō; Kendo.
- *Ludwig-Börne-Schule*, Lange Straße 36, 60311 Frankfurt am Main (neben dem Einwohnermeldeamt; Konstablerwache; S1-S6, S8-S9; U4-U7; Straßenbahnlinien 12 und 18, außerdem 11 und 14 (Allerheiligentor); Buslinien 30, 36 (Konstablerwache) und 31 (Allerheiligentor); Parkhaus am Gericht, Einfahrt über die Klapperfeldstraße): Jūdō.

Während der Schulferien und an Feiertagen finden grundsätzlich keine Übungseinheiten statt. Sofern ein Ferienbetrieb eingerichtet wird, werden die Mitglieder bezüglich der Zeiten und Orte in Kenntnis gesetzt.

Budo-Sportarten im 1. DJC

Der 1. DJC (1. Deutsche Judo-Club) ist der älteste Judo- und Budo-Club Deutschlands; er wurde am 10. Oktober 1922 als Deutscher Jiu Jitsu Club in Frankfurt am Main im Café Hauptwache gegründet. Der Verein war die Wiege des Budosports in Deutschland und ist der zweitälteste Judoverein Europas. Als erster Verein Deutschlands hat der 1. DJC japanisches Kōdōkan-Jūdō aus England übernommen und in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts durch seine Frankfurter Sommerschulen in Deutschland bekannt gemacht und verbreitet. Die erste Internationale Sommerschule des 1. DJC (7.-12. 8. 1932) gilt als ‘Geburtsstunde des deutschen Jūdō’. Heute bietet der 1. DJC ein großes Breitensportangebot in vier Kampfsportarten (Jūdō, Karate, Kendo und Ninjutsu) sowie leistungsorientiertes Wettkampftraining in Jūdō und Kendo an.

Jūdō (gesprochen «dschūdō») bedeutet «der sanfte Weg» und beinhaltet eine intensive Fallschule, Würfe, Hebel, Würgegriffe und Festhaltetechniken. Es eignet sich vorzüglich als Breitensport und zur allgemeinen Körpererächtigung. Aber auch als Leistungssport kann Jūdō als Einzel- oder Mannschafts- bzw. Frauschafts-sportart betrieben werden. Im Mittelpunkt unseres Jūdō-Trainings steht die Freude am gesunden und gesundheitserhaltenden Jūdōsport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

Karate beinhaltet Schock- und Greiftechniken sowie Schlag-, Stoß- und Trittechniken und ist eine wirkungsvolle Selbstverteidigung.

Kendō, der Weg des Schwertes, ist aus der Kriegskunst der japanischen Samurai entstanden. Für den Unterricht ist eine spezielle Kendō-Rüstung erforderlich. Anfänger können zunächst in Rüstungen des Vereins trainieren.

Ninjutsu ist eine über 800 Jahre alte japanische Kampfkunst, die durch ihre Vielseitigkeit dem Ausübenden zahlreiche Trainingsmöglichkeiten bietet. Nicht nur die waffenlose Selbstverteidigung, sondern auch der Umgang mit allen Arten von traditionellen wie modernen Waffen ermöglicht eine wirksame Verteidigung gegen Angreifer. *Ninjutsu* demonstriert, wie körperliche Gewalt durch Gewandtheit und geistige Beweglichkeit überwunden wird. Das Training findet gemäß den Richtlinien des Bujinkan Hombu Dojo (Japan) statt.

www.1djc.de